LE GUIDE DU végétarien débutant



Table des matières



Vous venez d'acquérir Le guide du végétarien débutant *qui a été conçu pour vous accompagner dans votre démarche de végétalisation de votre alimentation. C'est donc un nouvel art de vivre qui vous attend.*

Le choix d'une alimentation végétarienne résulte le plus souvent du souhait d'instaurer de nouvelles habitudes alimentaires respectueuses de la santé, de l'environnement et des animaux... C'est aussi l'occasion de découvrir de nouvelles saveurs et de nouveaux aliments.

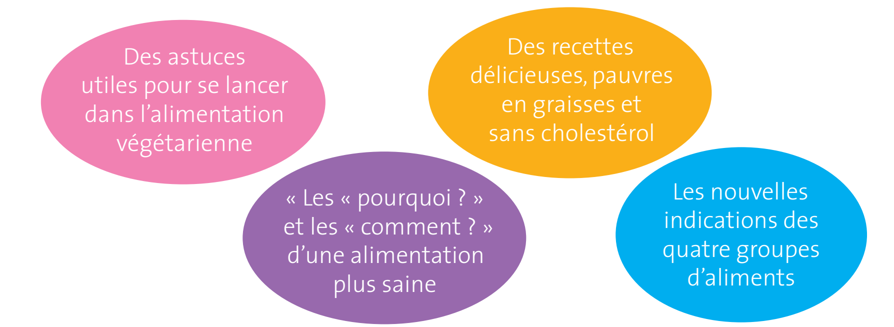
Pour certains, le passage à ce nouveau mode de vie s'effectue naturellement du jour au lendemain. La semaine de menus végétariens que nous vous proposons vous aidera à vous lancer sans attendre.

Pour d'autres, cette transition s'effectue de manière progressive, parce que le corps et la mémoire sensorielle sont attachés, parfois depuis de nombreuses années, à des plats familiers. Il n'est pas rare de constater une sorte de « rééducation du palais » au bout de quelques semaines. De nombreuses personnes peuvent témoigner qu'un aliment nouveau qui ne leur semblait pas très goûteux la première fois révèle ses saveurs au bout de quelques temps. Il faut savoir insister tranquillement pour l'apprécier par la suite.

Il est donc possible de se dégager facilement des anciens réflexes culinaires en diminuant peu à peu la viande et le poisson, pour ainsi prendre un nouveau départ encourageant et enthousiasmant. Chaque petit pas est important, par exemple l'adoption d'un jour hebdomadaire sans viande dans un premier temps, car il ouvre les portes de la satisfaction de manger sain et végétarien. Il scelle en soi le désir d'aller plus loin et de goûter avec une curiosité aiguisée des mets variés et équilibrés, sans viande et sans poisson.
En installant progressivement ces nouveaux automatismes, il vous sera facile de devenir végétarien à temps complet !
Pour vous aider à poser concrètement cet acte, l'AVF vous propose une méthodologie à la portée de tous, réalisable en 7 semaines :*
- Première semaine (1 jour sans viande) : remplacez votre morceau de viande ou de poisson par un steak de soja ou de seitan (disponible dans votre magasin bio) et gardez le reste !
- Deuxième semaine (2 jours sans viande) : introduisez les autres légumineuses riches en protéines et saveurs nouvelles (lentilles, pois cassés, pois chiches, haricots, etc...).

- Troisième semaine (déjà 3 jours sans viande) : du riz aux épices, du couscous de quinoa aux légumes... Les céréales aussi sont riches en protéines. Faites-vous plaisir !
- Quatrième semaine (4 jours sans viande) : une grosse envie de légumes ? Essayez le gratin de légumes avec du lait de soja et de la farine de riz. C'est simple et savoureux !
- Cinquième semaine (5 jours sans viande) : vous savez maintenant réaliser une belle assiette complète végétarienne (une légumineuse et/ou une céréale + des légumes à volonté + quelques crudités agrémentées de quelques noix, amandes, noisettes...).
- Sixième semaine (6 jours sans viande) : quelle progression !
Aujourd'hui, vous croquez à pleines dents des graines germées gorgées de protéines, vitamines et minéraux avec, bien sûr, tout ce qu'il faut autour.
- Septième semaine : BRAVO ! Vous êtes devenu végétarien(ne) et vous êtes fier(e) de l'être !!!
** Vous pouvez trouver de nombreuses recettes végétariennes sur notre site : www.vegetarisme.fr*

Ce guide est une traduction-adaptation d'un document du Physician's Committee for a Responsible Medicine (PCRM), groupement de médecins étasuniens fondé en 1985 et dirigé par le Dr Neal Barnard. Le PCRM fait la promotion d'une médecine préventive, conduit des recherches cliniques et encourage une recherche éthique et efficace (site : www.pcrm.org). Conseiller nutrition-santé : Dr Jérôme Bernard-Pellet.
Vous y trouverez :



Note : Le PCRM soutient une alimentation 100 % végétale. Le guide est donc particulièrement utile en France, où peu d'informations fiables sont disponibles sur le sujet. L'Association Végétarienne de France n'impose aucune obligation à être végétalien, mais se soucie de celles et ceux qui souhaiteraient le devenir. Rien n'empêche de rajouter aux conseils alimentaires de ce guide, si on le désire – avec modération, toutefois – des sous-produits animaux.

L’alimentation végétarienne
Un art de vivre

Manger végétarien est une manière moderne et agréable de rester en bonne santé tout en se faisant plaisir. Le mode d’alimentation végétarien s’appuie sur un large éventail de produits nourrissants, délicieux et sains. Les végétariens évitent la viande, le poisson et la volaille. On appelle lacto-ovo-végétariens ceux qui acceptent les produits laitiers et les œufs. Les végétaliens (ou végans), parfois appelés végétariens stricts, refusent la viande, le poisson, la volaille, les œufs et les produits laitiers. Malgré tous les avantages que présente le mode d’alimentation lacto-ovo-végétarien, les régimes végétaliens sont les plus sains de tous, car ils diminuent les risques d’un nombre considérable de maladies.

Un cœur en bonne santé

Les végétariens ont beaucoup moins de cholestérol que les personnes qui mangent de la viande et les problèmes cardiaques sont rares chez eux. Il n’est pas difficile de comprendre pourquoi. Les repas végétariens sont remarquablement pauvres en graisses saturées et contiennent généralement peu de cholestérol, voire pas du tout. Étant donné que le cholestérol se trouve uniquement dans les produits animaux tels que la viande, les produits laitiers et les œufs, les végétaliens consomment des aliments dépourvus de cholestérol.
Le type de protéines consommé dans l’alimentation végétarienne présente un autre avantage important. En effet, de nombreuses études montrent qu’en remplaçant les protéines animales par des protéines végétales, on voit baisser le taux de cholestérol, même si on continue à consommer la même quantité et le même type de graisses. Ces études apportent la preuve qu’une alimentation végétarienne pauvre en graisses est nettement préférable aux autres formes d’alimentation.

Une tension artérielle moins élevée

Un nombre impressionnant d’études, dont certaines remontent au début des années 1920, montre que les végétariens ont une tension artérielle

moins élevée que les non-végétariens. Certaines études ont même montré que si on ajoute de la viande à un régime végétarien, on voit la tension artérielle s'élever rapidement. Les effets de l'alimentation végétarienne s'ajoutent aux effets bénéfiques de la réduction d'apport de sel. Certains hypertendus adoptant un régime végétarien peuvent se passer de médicaments.



Le diabète maîtrisé

Les toutes dernières études concernant cette maladie montrent que la meilleure façon de la maîtriser est d'adopter un régime riche en glucides complexes et en fibres (que l'on trouve uniquement dans les aliments d'origine végétale) et pauvre en graisses. Une alimentation à base de légumes, légumineuses, fruits et céréales complètes, qui est aussi pauvre en graisses et en sucre, peut faire baisser le taux de sucre dans le sang et réduit, voire supprime, le besoin de médicaments. Les diabétiques courent un grand risque de devenir cardiaques, et l'un des objectifs les plus importants du régime diabétique étant d'éviter les graisses saturées et le cholestérol, le mode d'alimentation végétarien est donc idéal.

Prévention du cancer

L'alimentation végétarienne contribue à la prévention du cancer. Les études menées sur des végétariens montrent que le taux de mortalité par cancer est, chez eux, de 50 à 75 % seulement par rapport à celui de la population en général.
Le cancer du sein est considérablement moins fréquent dans les pays à forte consommation de nourriture végétale. Lorsque les habitants de ces pays adoptent le régime occidental à base de viande, le nombre de cancers du sein monte en flèche. De même, les végétariens ont nettement moins de cancers du côlon que les personnes qui mangent de la viande. La consommation de viande est plus directement liée au cancer du côlon que

n'importe quel autre facteur d'ordre diététique. Pourquoi les modes d'alimentation végétariens contribuent-ils à protéger du cancer ? Tout d'abord, parce qu'ils sont plus pauvres en graisses et plus riches en fibres que les régimes à base de viande. Mais ce n'est pas tout : d'autres facteurs jouent aussi un rôle important. Les végétaux contiennent des substances « anti-cancer » que l'on appelle les phytonutriments (comme les fibres alimentaires et les antioxydants). Par exemple, les végétariens consomment généralement davantage de bêta-carotène et de lycopène, des pigments contenus dans les végétaux, ce qui pourrait expliquer pourquoi ils ont moins de cancers du poumon et de la prostate. De la même façon, des études ont montré que les alimentations sans produits laitiers peuvent réduire le risque de cancer de l'ovaire et de cancer de la prostate.

Petit conseil

La prochaine fois, demandez une pizza sans fromage, mais avec une montagne de légumes dessus.

Le régime végétarien n'a pas encore tout dévoilé de son efficacité à lutter contre les diverses formes de cancer. Par exemple, les chercheurs n'expliquent pas encore très bien pourquoi certains globules blancs, les lymphocytes NK dits « cellules tueuses naturelles », capables de débusquer puis de tuer les cellules cancéreuses, sont plus nombreux chez les végétariens.

Concernant le calcium

Les végétariens sont moins susceptibles de souffrir de calculs rénaux ou biliaires. De plus, les végétariens ont moins de risques d'ostéoporose, et cela parce qu'ils consomment peu ou pas de protéines animales. Si l'on consomme beaucoup de protéines animales, le calcium des os sera encore davantage éliminé par les urines. En remplaçant les produits animaux par des végétaux, on réduit les fuites urinaires de calcium. Cela peut aider à expliquer pourquoi, dans les pays où le



mode d'alimentation est essentiellement végétal, les gens souffrent rarement d'ostéoporose, même lorsqu'ils consomment peu de calcium.

Planifier une alimentation végétarienne

Il n'est pas difficile d'adopter un mode d'alimentation végétarien répondant à ses besoins physiologiques. Céréales, légumes secs et légumes frais contiennent beaucoup de protéines et de fer. Les légumes à feuilles vertes, les haricots, les lentilles, le tofu et les noix sont d'excellentes sources de calcium.

Petit conseil

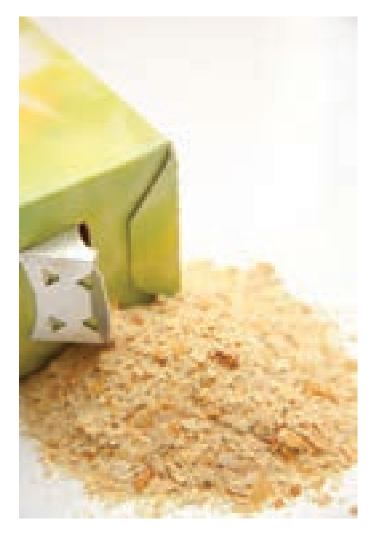
Quand on sort manger en ville, le plus facile pour trouver des menus végétariens est d'aller dans les restaurants des divers pays du monde. Les restaurants italiens, chinois, mexicains et indiens proposent tous un vaste assortiment de plats végétariens.

La vitamine D est naturellement produite par le corps à chaque exposition de la peau au soleil. Les personnes à la peau foncée, et celles vivant sous les latitudes nordiques ont davantage de difficultés à produire cette vitamine. Dans la pratique, en raison de l'évolution de nos modes de vie et de la pollution atmosphérique, environ 75 % des Français, quelque soit leur mode alimentaire sont carencés en vitamine D. Les adultes ne doivent pas hésiter à prendre environ 4 000 UI de vitamine D2 par jour sous forme de suppléments s'ils veulent avoir des apports optimaux. Par exemple, on

Petit conseil

Réclamez-le ! Même les restaurants non végétariens peuvent, si vous le leur demandez, vous servir des pâtes sans viande ou un plat de légumes. Lors d'un repas collectif, demandez à l'employé, lorsqu'il vous sert, d'enlever le morceau de blanc de poulet de votre assiette et de le remplacer par un peu plus de pommes de terre rissolées. La plupart des compagnies aériennes servent des repas végétariens si l'on en fait la demande à l'avance. Sinon, vous pouvez emporter votre repas à bord.

peut prendre 10 gouttes par jour de Stérogyl gouttes, spécialité qu'on peut acheter sans ordonnance. Ce conseil ne s'applique pas aux seuls végétariens mais à tout le monde.



La prise régulière de vitamine B12 est également importante. De bonnes sources peuvent être trouvées dans des petits déjeuners aux céréales, des produits au soja, et certaines marques de levure alimentaire. Il est particulièrement important que les femmes enceintes et celles qui allaitent consomment suffisamment de vitamine B12. Sur l'étiquette détaillant la composition d'un produit, il faut chercher l'un des mots suivants : cyanocobalamine, hydroxycobalamine, méthylcobalamine ou simplement B12. Une autre façon d'assurer ses apports en vitamine B12 est de prendre des suppléments, par exemple une ampoule de vitamine B12 par semaine. Ces ampoules sont disponibles dans toutes les pharmacies sans ordonnance.
Il est intéressant de noter que les animaux d'élevage sont supplémentés quasi-systématiquement en vitamine B12 pour la production de viande. Ainsi, l'écrasante majorité de la production mondiale de vitamine B12 est destinée à l'alimentation du bétail. De ce fait, il n'est pas plus « naturel » de manger de la viande que de se supplémenter directement en vitamine B12. Notez que la vitamine B12 n'est pas produite par synthèse chimique mais à l'aide de bactéries cultivées. Il est donc aussi naturel de prendre de la vitamine B12 que de manger des carottes cultivées en lieu et place de carottes « sauvages ».

Complétez utilement ce paragraphe en lisant les fiches info de l'AVF :
« Conseils pour une alimentation végétarienne bien menée » et
« Le végétarisme et votre santé », rédigé par un médecin et une diététicienne.
Ces fiches sont téléchargeables sur le site www.vegetarisme.fr.

Le mythe des protéines

Autrefois, les gens pensaient qu'on ne consommait jamais trop de protéines. Au début des années 1900, on disait aux Américains de manger au moins 100 g de protéines par jour. Et encore dans les années 50, on encourageait les gens à augmenter leur consommation de protéines s'ils voulaient rester en bonne santé. De nos jours, certains régimes d'amaigrissement prônent un apport élevé de protéines, et cela malgré le fait que les Occidentaux en consomment déjà environ deux fois plus qu'ils n'en ont besoin. Les gens qui suivent ces régimes perdent effectivement du poids dans un premier temps, mais ils ignorent généralement les risques que cette forte consommation de protéines entraîne pour leur santé. Il existe en effet un lien entre l'excès de protéines et l'ostéoporose, les maladies rénales, les calculs des voies urinaires et certains cancers. Même les végétariens mangent trop de protéines en moyenne, leur apport dépassant de 20 % à 40 % leur besoin réel dans la plupart des cas. Le véritable problème n'est pas de manquer de protéines mais de risquer d'en consommer de façon excessive.

Où trouver les protéines ?

Il est très facile de trouver des protéines en abondance dans les groupes d'aliments suivants : céréales, légumineuses et fruits oléagineux. Il ne faut pas confondre légumineuses et légumes, ce sont deux catégories bien distinctes. En effet, les légumineuses sont plus proches nutritionnellement des céréales que des légumes ; elles sont une excellente source de protéines ainsi que de glucides complexes. Les légumineuses protègent du diabète. Voici quelques exemples de légumineuses : lentilles, haricots secs, fèves, pois cassés, pois chiches et soja. Il fut un temps où l'on croyait qu'il fallait absolument associer céréales et légumineuses au cours du même repas pour assurer des apports optimaux en acides aminés, mais les recherches actuelles montrent que ce n'est pas indispensable. Il suffit de varier les sources de protéines au cours de la journée.

Les fruits oléagineux sont également une très bonne source de protéines et leur richesse en lipides polyinsaturés permet de faire baisser la mortalité cardiovasculaire. Voici quelques exemples de fruits oléagineux : noix,

amandes, noisettes, pistaches, noix de cajou et pignons. Par contre, les fruits non oléagineux ne contiennent pratiquement pas de protéines. Les besoins en protéines chez l'adulte sont d'environ 0,8 g/kg/j. Cela signifie qu'un adulte pesant 50 kg a besoin d'environ 40 g de protéines par jour. La contenance en protéines des céréales (riz, pâtes, maïs) et des légumineuses (lentilles, haricots secs) que vous achèterez est très souvent indiquée sur le paquet et vous verrez que vos besoins quotidiens seront très vite atteints.

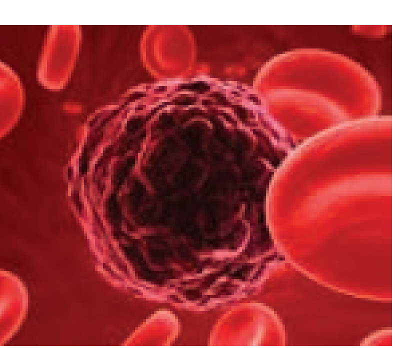
Petit conseil

En voyage, emportez plein de petites choses végétariennes, comme par exemple des soupes instantanées, des fruits frais et des légumes crus, des mélanges de fruits secs, des fruits oléagineux comme des noix décortiquées ou encore des amandes, des barres de céréales et des petits gâteaux secs faits maison, aux flocons d'avoine. Remplissez la glacière de sandwichs, ainsi que de jus de fruit et de lait de soja en emballage individuel.

Problèmes engendrés par un excès de protéines

Le Français moyen qui consomme de la viande, du poisson et des produits laitiers absorbe souvent trop de protéines. Cela peut provoquer de graves problèmes de santé :

- Troubles rénaux : lorsque les gens mangent trop de protéines, ils absorbent plus d'azote que nécessaire. Cela entraîne un surcroît de travail pour les reins, obligés d'évacuer par les urines cet excès d'azote. Les personnes souffrant d'insuffisance rénale sont encouragées à consommer des aliments pauvres en protéines, car cela diminue le travail du rein. Cela peut également aider à prévenir les maladies rénales.



- Cancer : bien que l'on accuse généralement les graisses d'être à l'origine de l'accroissement du risque de cancer, les protéines jouent elles aussi un rôle. Les populations qui consom-

ment régulièrement de la viande sont davantage exposées au cancer du côlon et les chercheurs sont persuadés que graisses, protéines, carcinogènes naturels et absence de fibres dans la viande sont autant d'éléments à mettre en cause. En 1997, un rapport du World Cancer Research Fund et de l'American Institute for Cancer Research intitulé *Food, Nutrition and the Prevention of Cancer* a établi un lien entre les protéines et certains types de cancer.

Petit conseil

Les barbecues, l'été, sont amusants si on les prépare avec des saucisses végétales et autres substituts de viande. Ou, pour changer complètement, faites griller des légumes marinés coupés en tranches épaisses, par exemple des aubergines, des courgettes ou des tomates.

- Ostéoporose et calculs rénaux : les régimes riches en protéines animales entraînent une excrétion de calcium supérieure à la normale par l'urine, et cela augmente le risque d'ostéoporose. Les pays à basse consommation de protéines connaissent moins de cas d'ostéoporose et de fractures de la hanche. Une augmentation de l'excrétion de calcium accroît le risque de calculs rénaux. Des chercheurs anglais ont montré qu'en ajoutant environ 150 g de poisson (soit à peu près 34 g de protéines) à une alimentation normale, le risque de voir se former des calculs rénaux s'élève de 250 %.

On a longtemps cru que les athlètes avaient davantage besoin de protéines que les autres personnes. La vérité est qu'ils en ont besoin de seulement un peu plus, chose facile à réaliser puisqu'ils en mangent de toute façon davantage pour satisfaire leur besoin accru en calories. Les régimes végétariens sont parfaits pour les athlètes.
Pour avoir suffisamment de protéines, mais pas trop non plus, il suffit de remplacer les produits animaux par des céréales, des légumineuses (pois, haricots secs et lentilles) et des fruits oléagineux. Tant que l'on mange diverses variétés d'aliments végétaux en quantité suffisante pour que le poids du corps reste stable, on absorbe largement assez de protéines.

Complétez utilement ce paragraphe en lisant la fiche info de l'AVF : « Protéines végétales ». Cette fiche est téléchargeable sur le site www.vegetarisme.fr.

Le fer

De très nombreux aliments d'origine végétale contiennent du fer. Il s'agit de fer non héminique qui est moins bien absorbé que le fer héminique qu'on trouve dans la viande. Toutefois, les végétariens consomment en moyenne plus de fer que le reste de la population, ce qui compense sans difficultés le phénomène sus-cité. De plus, le fer non héminique a l'avantage de ne pas favoriser le cancer du côlon contrairement au fer héminique présent dans la viande. C'est l'une des raisons pour laquelle il y a plus de cancers du côlon chez ceux qui mangent de la viande que chez ceux qui n'en mangent pas. Dans la pratique, il n'y a pas plus d'anémie par carence en fer chez les végétariens que dans la population générale. Citons quelques aliments riches en fer : lentilles, haricots secs, pois chiches, tofu, quinoa, amandes, noix de cajou, abricots.



Complétez utilement ce paragraphe en lisant la fiche info de l'AVF : « Le fer ». Cette fiche est téléchargeable sur le site www.vegetarisme.fr.

Le calcium dans les végétaux

Beaucoup de personnes choisissent de renoncer aux produits laitiers parce que ceux-ci contiennent des graisses saturées, du cholestérol, des protéines allergènes, du lactose et souvent aussi des traces de polluants, ou simplement parce qu'ils ne se sentent pas bien après en avoir consommé.
Il existe également un lien entre le lait et le diabète juvénile de type 1, ainsi que d'autres maladies graves. Mais, heureusement, il existe de très nombreuses autres excellentes sources de calcium.

Certains peuples ne consomment pas de produits laitiers et absorbent habituellement moins de 500 milligrammes de calcium par jour. Et pourtant, chez eux, les chiffres de l'ostéoporose sont généralement bas.
De nombreux scientifiques pensent que l'exercice physique, ainsi que d'autres facteurs, sont plus importants dans la lutte contre l'ostéoporose que l'ingestion de calcium.

Le calcium dans le corps

Presque tout le calcium du corps se trouve dans les os. Il y en a une quantité infime dans le sang, responsable de fonctions importantes comme la contraction des muscles, le maintien du rythme cardiaque et la transmission des influx nerveux.

Nous perdons constamment du calcium sanguin par l'urine, la transpiration et les selles. Celui-ci est renouvelé par le calcium des os ou par l'alimentation.

Les besoins en calcium changent selon les âges de la vie. Jusqu'à l'âge d'environ 30 ans, nous fixons plus de calcium que nous n'en perdons. Une absorption adéquate de calcium au cours de l'enfance et de l'adolescence est particulièrement importante. Plus tard, le corps bascule doucement dans un « équilibre négatif de calcium », comme on dit, et les os commencent à perdre davantage de calcium qu'ils n'en fixent, ce qui peut entraîner une fragilité osseuse, ou ostéoporose.
La vitesse à laquelle le calcium est éliminé dépend du type et de la quantité des protéines absorbées, ainsi que de l'alimentation et du style de vie. La vitamine D joue également un rôle majeur dans l'absorption digestive et la fixation du calcium sur les os.

Réduire la perte de calcium

Divers facteurs jouent un rôle dans la perte de calcium par le corps :

-Les régimes riches en protéines augmentent la fuite urinaire du calcium. Et les protéines animales probablement beaucoup plus que les protéines végétales. Cela est peut-être l'une des raisons pour lesquelles les végétariens ont dans l'ensemble des os plus solides que les omnivores.

-La caféine accroît la fuite du calcium à travers l'urine.

-De même les régimes riches en sodium.

-Le tabac augmente la fuite de calcium.

Complétez utilement ce paragraphe en lisant la fiche info de l'AVF : « Calcium ». Cette fiche est téléchargeable sur le site www.vegetarisme.fr.

D’autres facteurs renforcent la construction osseuse :

-L’exercice physique est l’un des facteurs les plus importants pour le maintien de la santé des os.

-L’exposition au soleil permet à l’organisme de fabriquer la vitamine D qui favorise la construction osseuse.

-La consommation de beaucoup de fruits et légumes contribue au maintien du calcium dans les os.

-La consommation de calcium à partir de sources végétales, en particulier des légumes verts et des haricots secs, est l’une des pièces maîtresses de la construction osseuse.

Sources de calcium

Exercice physique et apport modéré de protéines contribuent à protéger les os. Les personnes qui mangent végétarien et sont actives ont probablement moins de besoins en calcium. Ceci dit, le calcium est un nutriment essentiel pour tout le monde et il est important d’avoir chaque jour une nourriture qui en contienne environ 500 mg.

Le tableau en page 16, « Le calcium dans les aliments », indique la teneur en calcium de quelques plantes qui en sont d’excellents fournisseurs. D’un simple coup d’œil, on peut voir à quel point il est facile de couvrir ses besoins. Les menus rapides proposés en page 14, eux, apportent chacun près de 1 000 milligrammes de calcium, ce qui correspond au double des besoins.

Le calcium dans les aliments

Aliment (1 tasse = 250 ml)	Calcium :
Légumes	
Brocolis (1 tasse, cuits)	62 mg
Choux de Bruxelles (1 tasse, cuits)	56 mg
Courge butternut (1 tasse, cuite au four)	84 mg
Carottes (2 moyennes, crues)	40 mg
Chou-fleur (1 tasse, cuit)	20 mg
Chou rosette (1 tasse, cuit)	266 mg
Chou frisé (1 tasse, cuit)	94 mg
Patate douce (1 tasse, cuite)	76 mg
Légumineuses	
Haricots noirs (1 tasse, cuits)	102 mg
Pois chiches (1 tasse, cuits)	80 mg
Haricots rouges (1 tasse, cuits)	62 mg
Lentilles (1 tasse, cuites)	38 mg
Graines de soja (1 tasse, cuites)	175 mg
Lait de soja (1 tasse, enrichi en calcium)	368 mg
Tofu (1/2 tasse, cru, ferme)	253 mg
Haricots blancs sauce tomate (1 tasse)	86 mg
Haricots blancs (1 tasse, cuits)	161 mg
Céréales	
Tortilla de maïs	19 mg
Lait de riz (1 tasse, enrichi)	300 mg
Pain de blé (1 tranche)	26 mg
Farine de blé complète (1 tasse)	41 mg
Fruits	
Figues sèches (10)	140 mg
Orange navel (1 moyenne)	60 mg
Jus d'orange enrichi en calcium (1 tasse)	300 mg environ
Raisins secs (2/3 de tasse)	48 mg

Source : ministère américain de l'Agriculture, service de la recherche agricole, 2004. Base de données nationale sur les nutriments USDA pour référence standard, publication 17, Laboratoire de données sur les aliments. Site web : http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp.

Une très abondante littérature médicale existe sur le soja. Ses bénéfices pour la santé sont maintenant bien établis. Le soja est une excellente source de protéines car il contient les acides aminés essentiels dans des proportions optimales. En plus d'un probable effet bénéfique sur les maladies cardiovasculaires, le diabète et certains cancers, le soja a la propriété de faire baisser le mauvais cholestérol. Pour autant, le soja n'est pas un aliment indispensable dans l'alimentation des végétariens. Même s'il est bon d'en consommer, il est tout à fait possible de s'en passer et d'utiliser d'autres légumineuses ainsi que des céréales complètes pour ses apports en protéines.



Complétez utilement ce paragraphe en lisant la fiche info de l'AVF : « Soja ».
Cette fiche est téléchargeable sur le site www.vegetarisme.fr.

Les oméga-3

Les oméga-3 sont une sous-catégorie des acides gras insaturés, sous-catégorie réputée bonne pour la santé. Les oméga-3 sont des acides gras dit essentiels car nous ne sommes pas capables de les fabriquer à partir d'autres types de lipides. Ils doivent donc être apportés par l'alimentation. Il existe trois types d'oméga-3 : ALA, EPA et DHA. L'ALA est un oméga-3 à chaîne courte alors que l'EPA et le DHA sont des oméga-3 à chaîne longue. Il est facile de trouver des oméga-3 à chaîne courte dans le règne végétal. Les graines de lin, le soja et les noix sont de bonnes sources d'ALA, ainsi que les huiles de colza, de soja et de noix. Nous avons la capacité de transformer l'ALA en EPA puis en DHA. Dans ce sens, les oméga-3 à chaîne longue ne sont pas des acides gras essentiels.

Toutefois, certaines personnes peuvent avoir du mal à transformer l'ADA en DHA comme les diabétiques et les personnes âgées. Les jeunes enfants ainsi que les femmes enceintes peuvent avoir des besoins accrus. Dans ce cas, une source directe d'oméga-3 à chaîne longue peut être utile. Les poissons gras ainsi que certaines microalgues contiennent des oméga-3 à chaîne longue. Ce fait est peu connu mais les poissons sont totalement incapables de fabriquer eux-mêmes les oméga-3 à chaîne longue. Les poissons ont besoin de consommer d'abord des microalgues ou de manger des poissons végétariens qui en contiennent. De plus les poissons souffrent de l'énorme inconvénient d'être devenu le type de viande le plus pollué au monde. Les taux de mercure, PCB et dioxine que l'on trouve dans les poissons constituent un véritable problème de santé publique. Par ailleurs, la raréfaction des poissons dans les océans pose la question de la pérennité d'une telle source d'oméga-3 à chaîne longue.

Les personnes qui ont besoin d'une source directe d'oméga-3 à chaîne longue peuvent consommer directement des microalgues sous forme de capsules vendues dans le commerce. Pour des raisons pratiques, nous citons quelques noms de produits : Opti3 et V-Pure que vous trouverez sur les sites Internet www.v-pure.com et www.opti3omega.com.

Teneur en matières grasses de quelques produits laitiers

(pourcentage des calories provenant de la matière grasse par rapport à l'ensemble total des calories) :

Beurre	100 %
Fromage Cheddar	74 %
Gruyère	70 %
Roquefort	75 %
Edam	70 %
Camembert	73 %
Lait entier	49 %
Lait à « 2 % »	35 %

(Il ne contient 2% de graisses que par rapport au poids)

Ce qu'il en est réellement

Calcium
Les légumes à feuilles vertes comme le chou frisé sont des sources de calcium plus intéressantes que le lait en raison de leur richesse en anti-oxydants.

Teneur en matières grasses
Mis à part ceux qui sont écrémés, les produits laitiers contiennent beaucoup de graisses.

Manque de fer
Le lait contient très peu de fer. Le lait provoque également une déperdition de fer par l'intestin et diminue ainsi les stocks de fer de l'organisme.

Diabète
Une étude a pu montrer que sur 142 enfants diabétiques, 100 % d'entre eux présentaient des taux élevés d'un anticorps destiné à lutter contre une protéine du lait de vache. On pense que ces anticorps détruisent les cellules pancréatiques productrices d'insuline.


Lait d'amande

Polluants
Le lait est souvent pollué par des antibiotiques et d'autres toxiques comme les dioxines. La présence de dioxines est plus importante lorsque les élevages se trouvent à proximité d'incinérateurs.

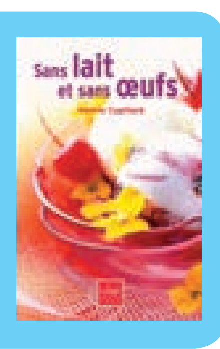
Lactose
En France, 20 à 40% de la population présente un déficit en lactase, dont la moitié présente des signes cliniques d'intolérance au lactose. La digestion du lactose entraîne l'apparition de galactose, un sucre simple lié au cancer de l'ovaire et à la cataracte.

Allergies
Le lait est l'une des causes les plus fréquentes d'allergie alimentaire. Souvent, les symptômes sont discrets et on ne pense pas toujours à faire le rapprochement avec le lait.

Coliques
Les protéines du lait peuvent provoquer des coliques, un désordre digestif qui touche 1 bébé sur 5. Les mamans qui boivent du lait peuvent aussi transmettre leurs protéines de lait de vache aux enfants qu'elles allaitent.

Notez qu'il existe d'excellentes alternatives au lait de vache. Les laits de soja, de riz, d'amande et d'autres laits végétaux raviront vos papilles. Essayez-les donc à la place du lait de vache ! Les laits végétaux ont pour avantage d'être riches en protéines tout en restant pauvres en graisses saturées. De plus, ils sont totalement dépourvus de cholestérol et de lactose.

Petit conseil
De nombreux conseils et recettes sont disponibles dans le livre de Valérie Cupillard, *Sans lait et sans œufs*, publié aux éditions La Plage.
(www.laplage.fr)



Des idées pour de délicieux repas sans produits laitiers

Si vous êtes curieux de savoir si les produits laitiers contribuent à vos allergies, problèmes de peau, asthme, embarras gastrique, gaz, diarrhée ou constipation, ou si vous voulez savoir comment se porte votre corps sans produits laitiers, essayez simplement pendant trois semaines. C'est la durée qu'il faut pour faire disparaître ou créer une habitude. Et cette courte durée permet à bien des gens de ressentir des avantages importants, comme une baisse du taux de cholestérol sanguin, une perte de poids, un soulagement des symptômes allergiques, l'asthme, l'indigestion ou des problèmes chroniques d'estomac. Voici quelques idées simples pour démarrer :

- Recouvrez vos flocons d'avoine ou vos céréales froides avec du lait de riz ou d'amande enrichi.

Lait de soja

- Faites-vous des mélanges avec du lait de soja à la vanille enrichi ou buvez un verre de votre lait de soja préféré avec votre repas ou votre goûter.

- « Sans fromage, s'il vous plaît ! ». Commandez votre entrée ou votre salade sans fromage (de nombreux plats peuvent très bien s'en passer) ou demandez à ce qu'on vous le remplace (un peu plus des autres ingrédients, SVP). Mettez davantage de légumes dans la salade du dîner ou ajoutez des haricots, des noix ou des morceaux de tofu cuits à la place du fromage.

- La plupart des recettes contenant du lait peuvent être faites avec du lait de soja. Si c'est une soupe ou un autre plat savoureux, pensez à acheter du lait de soja complet pour la cuisson.

- Faites des sauces crémeuses et des desserts avec du tofu soyeux ou avec de la crème liquide de soja que l'on peut parfumer en délayant de la purée de sésame ou d'amande. Ces succulentes préparations remplaceront avantageusement la crème fraîche.

- Saupoudrez vos plats de levure de bière en paillettes pour avoir le goût du fromage, au lieu du parmesan.

Et les œufs ?

De nombreuses personnes choisissent de ne pas manger d'œufs. Environ 70 % des calories contenues dans les œufs proviennent de graisses, pour une large part des graisses saturées. Les œufs contiennent aussi beaucoup de cholestérol - à peu près 213 mg pour un œuf de taille moyenne.
Comme les coquilles d'œuf sont fragiles et poreuses, et les poules élevées dans des conditions de promiscuité extrême, les œufs sont l'endroit rêvé pour les salmonelles, principales bactéries responsables des intoxications alimentaires dans notre pays. Surtout un lien a été démontré entre consommation d'œufs et mortalité globale dans l'étude végétarienne d'Oxford publiée en 1999. Les œufs n'apportant pas de bénéfice particulier pour la santé, bien au contraire, nous n'encourageons pas leur utilisation. Toutefois chacun est libre d'en utiliser ou non.

Les œufs sont souvent utilisés en pâtisserie à cause de leur capacité à lier et à faire lever la pâte. Cependant, les cuisiniers intelligents ont trouvé de bons substitutifs. Tentez l'expérience la prochaine fois que vous aurez une recette comportant des œufs :
- S'il faut seulement 1 ou 2 œufs, on peut généralement se permettre de « laisser tomber ». Remplacez chaque œuf éliminé par quelques cuillères d'eau supplémentaire afin d'avoir quand même le taux d'humidité requis.
- Des substituts d'œuf existent, que l'on peut trouver dans les magasins de santé (bio et diététique). Ceux-ci n'ont rien à voir avec les succédanés pauvres en cholestérol qui contiennent bel et bien des œufs. Les ersatz d'œuf sont sans œuf, et généralement présentés sous forme de poudre. En pâtisserie, remplacez les œufs par un mélange d'ersatz en poudre et d'eau, suivant les indications de l'emballage.
- Quand vous faites un gâteau, remplacez chaque œuf par une grosse cuillère de farine de soja ou de Maïzena.
- 30 g de tofu écrasé remplacent 1 œuf.
- Dans les muffins et les cookies, 1/2 banane écrasée peut aussi servir de succédané, bien que cela modifie légèrement le goût final.
- Pour les pains et les hamburgers végétariens, on dispose de nombreuses solutions pour lier les éléments entre eux : coulis de tomate, purée de pomme de terre, miettes de pain trempées ou encore flocons d'avoine.

Les 4 groupes d'aliments

Les principales causes de mortalité en Occident - infarctus, cancer, attaques cérébrales - frappent beaucoup moins les personnes qui ont une alimentation à prédominance végétale. Si l'on suit les recommandations des quatre nouveaux groupes alimentaires, on limite aussi les problèmes d'obésité, lesquels sont également à l'origine d'un grand nombre de problèmes de santé. Tentez donc l'expérience de ces quatre nouveaux groupes alimentaires, vous découvrirez une façon de vivre plus saine !

Fruits

1 tasse = 250 ml

Au moins 3 portions par jour

Les fruits sont riches en fibres, vitamines C et bêta-carotène. Assurez-vous d'avoir au moins une portion quotidienne de fruits à teneur élevée en vitamine C - agrumes, melons et fraises sont aussi excellents les uns que les autres. Préférez les fruits entiers aux jus de fruits, qui ne contiennent guère de fibres.

Portions : 1 fruit de taille moyenne ; 1/2 tasse de fruits cuits ; 1/2 tasse de jus de fruits.

Céréales complètes

Au moins 2 portions par jour

Ce groupe comprend le pain, le riz, les pâtes, les céréales froides et chaudes, le maïs, le millet, l'orge, le boulgour, le gruau de blé noir et les tortillas. Composez chacun de vos repas autour d'un solide plat de céréales complètes : elles sont riches en fibres et autres glucides complexes ainsi qu'en protéines, vitamines B et zinc.

Portions : 1/2 tasse de céréales chaudes ; 30 g de céréales sèches ; 1 tranche de pain.

Veillez à inclure une bonne source de vitamine B12, comme des céréales enrichies ou un supplément.

Légumineuses

Au moins 2 portions par jour

Légumineuse est un autre mot pour désigner les haricots secs, les pois et les lentilles, autant de bonnes sources de fibres, protéines, fer, calcium, zinc et vitamines B. Ce groupe comprend aussi les pois chiches, les haricots blancs, le lait de soja, le tempeh et les protéines de soja texturées.

Portions : 1/2 tasse de haricots cuits ; 125 g de tofu ou de tempeh.

Légumes

Au moins 4 portions par jour

Les légumes regorgent d'éléments nutritifs ; ils apportent de la vitamine C, du bêta-carotène, de la riboflavine, du fer, du calcium, des fibres, etc. Les légumes à feuilles vert foncé, comme le brocoli, le chou frisé, la moutarde et les navets, toutes les variétés de chou, la chicorée ou le chou chinois sont de remarquables sources de ces éléments précieux. Les légumes jaune foncé et orange (carottes, potirons, patates douces et citrouilles) apportent encore davantage de bêta-carotène. Prévoyez dans votre alimentation quotidienne de larges portions de légumes divers.

Portions : 1 tasse de légumes crus ; 1/2 tasse de légumes cuits.

En France, le Programme National Nutrition-Santé, lancé en 2001, continue de promouvoir les produits laitiers (3 à 4 fois par jour) ainsi que la viande, le poisson et les œufs (1 à 2 fois par jour). Ces recommandations ne sont pas basées sur une bonne science et contredisent la littérature médicale internationale.

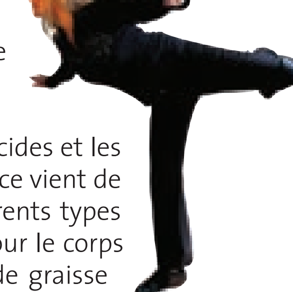
Trouver son poids de santé et le conserver avec plaisir

Il existe de nombreux moyens de perdre du poids, mais il y en a un qui se démarque car il est le meilleur pour la santé. Lorsque vous élaborez vos repas à partir d'un large éventail de légumes, fruits, céréales complètes et haricots, donc des choix végétariens sains, la perte de poids est remarquablement facile. Et avec elle, vous allez vers des améliorations importantes en termes de cholestérol, pression artérielle, glycémie et d'autres aspects de la santé.

Le message est simple : supprimez les aliments gras et sans fibres, et augmentez ceux qui sont pauvres en graisses et pleins de fibres. Cette alimentation à faible teneur en matière grasse et à prédominance végétale est sûre et facile - une fois que l'on a bien compris comment faire.

Changer ses habitudes alimentaires est un élément essentiel pour arriver à un poids de santé et s'y maintenir. Il n'y a aucune façon de « perdre 10 kg en deux semaines » et de le faire durer. Les régimes très basses calories ou sans glucides, les régimes hyperprotéinés peuvent entraîner de graves problèmes de santé et sont très difficiles à maintenir sur le long terme.

Les aliments riches en glucides et à bas index glycémique sont parfaits pour une maîtrise durable du poids. Les glucides contiennent moins de la moitié de calories que la graisse, ce qui veut dire qu'en remplaçant des aliments gras par des glucides complexes, le nombre de calories est automatiquement diminué. Mais les calories ne sont qu'un aspect du problème.



Le corps ne traite pas de la même façon les glucides et les calories issues des matières grasses. La différence vient de la façon dont le corps stocke l'énergie de différents types d'aliments. Il est particulièrement inefficace pour le corps de stocker l'énergie des glucides sous forme de graisse corporelle.

Lorsque votre corps essaie de transformer des glucides en graisse, il perd 23 % des calories des glucides. Par contre, les matières grasses sont facilement transformées en graisses corporelles. Seules 3 % des calories des matières grasses sont brûlées pendant la transformation et le stockage. C'est donc le type d'aliment qui affecte le plus la masse graisseuse.

Idée

Pour apprendre à contrôler son indice glycémique, le livre d'Olivier Degorce et Amandine Geers *Indice glycémique - Objectif minceur,* publié aux éditions La Plage, offre des recettes simples qui s'adaptent vraiment à nos besoins : petits déjeuners, sandwichs, assiettes composées, soupes-repas, goûters d'enfants, gâteaux pour recevoir... (www.laplage.fr)

Bien que les protéines et les glucides aient presque le même nombre de calories par gramme, les aliments à haute teneur en protéines, en particulier les produits animaux, sont aussi souvent à haute teneur en matières grasses. Même les morceaux « maigres » de la viande sont plus gras que ce qui est nécessaire à un corps en bonne santé. Et les produits animaux manquent toujours de fibres. Les fibres rendent les aliments meilleurs pour la santé, sans ajouter de calories, et ne se trouvent que dans les aliments végétaux.

L'exercice aide aussi. La gymnastique aérobic accélère la dégradation de la graisse et permet de conserver les muscles. Les exercices tonifiants aident à avoir des muscles fermes et augmentent la masse musculaire. Il suffit de trouver des exercices qui vous plaisent et qui correspondent à votre style de vie. La marche est une bonne façon de commencer. Vous pouvez la pratiquer n'importe où et presque n'importe quand.

Le meilleur programme de contrôle du poids est une alimentation à base de glucides complexes, pauvre en graisse, riche en fibres, végétarienne, comprenant une majorité d'aliments à faible index glycémique et complétée par de l'exercice régulier. C'est le meilleur choix pour une vie en meilleure santé, plus longue et plus heureuse.

L'alimentation végétarienne pendant la grossesse

Durant la grossesse, il faut davantage d'éléments nutritifs. Par exemple, davantage de calcium, de protéines et d'acide folique. Cependant, il n'est pas nécessaire d'absorber beaucoup plus de calories. Il est important de manger des aliments riches en nutriments, mais pas très riches en graisses, sucres ou trop caloriques.
Les régimes végétariens, basés sur des aliments complets et nourrissants, sont ce qu'il y a de mieux pour la santé de la femme enceinte.

Indications pour une bonne santé pendant la grossesse

- Adoptez une alimentation saine avant d'être enceinte. Le stock de nutriments de votre corps aidera à la croissance précoce et au développement de votre bébé.
- Prenez du poids de façon régulière.
Visez environ 1 ou 2 kg au total pendant le premier trimestre, puis 1 ou 2 kg ensuite chaque mois pendant le second et le troisième trimestre.
- Consultez régulièrement votre médecin.
- Limitez les calories vides que l'on trouve dans les plats transformés et les sucreries.

Nutriments

Pour être sûre d'avoir une alimentation appropriée, prêtez une attention particulière aux nutriments ci-dessous :

Calcium
L'ensemble des quatre nouveaux groupes d'aliments inclut des aliments qui sont riches en calcium. Veillez à inclure beaucoup de ces aliments riches en calcium dans votre alimentation. Notamment le tofu, les légumes à feuilles vert foncé, le chou chinois, le brocoli, les haricots, les figues, les graines de tournesol, le tahin (purée de sésame blanc), le beurre d'amande, le

lait de soja enrichi en calcium (essayez des marques qui utilisent du soja biologique), des céréales et des jus enrichis en calcium.

Vitamine D

La source normale de vitamine D est le soleil. Il faut passer au moins 20 à 30 minutes directement exposée au soleil, sur les mains et le visage, deux ou trois fois par semaine. Si vous ne vous exposez pas suffisamment au soleil, la vitamine D est également disponible sous forme de suppléments.

Vitamine B12

La vitamine B12 ne se trouve pas de façon fiable dans la plupart des végétaux. Pour consommer suffisamment de ce nutriment très important, veillez à inclure des aliments enrichis en vitamine B12 dans votre alimentation quotidienne ou à prendre quotidiennement un supplément contenant 10 µg de vitamine B12. Ces aliments peuvent être des céréales du petit déjeuner, des substituts de viande et certaines marques de lait de soja. Vérifiez les ingrédients afin d'être sûre qu'il y a de la cyanocobalamine, la forme la plus facilement absorbable de vitamine B12. Les algues et les produits comme le tempeh ne sont pas des sources fiables de vitamine B12. La vitamine B12 se trouve aussi dans des préparations multivitaminées et dans des suppléments pour végétariens.



Fer

Le fer est abondant dans les alimentations végétales. Les haricots, les légumes à feuilles vert foncé, les fruits secs, les noix et les graines, ainsi que les céréales complètes ou les pains et céréales enrichis contiennent tous beaucoup de fer. Malgré tout, durant la seconde moitié de la grossesse, il faut prendre des suppléments, quelle que soit votre alimentation par ailleurs. Votre médecin vous en parlera.

Un mot sur les protéines
Les besoins en protéines augmentent d'environ 30 % pendant la grossesse. Il peut y avoir une inquiétude sur l'ingestion de protéines pendant une période aussi importante qu'une grossesse, mais la plupart des femmes végétariennes consomment plus qu'assez de protéines pour répondre à leurs besoins pendant la grossesse. Avec une grande consommation d'aliments riches en protéines comme les légumineuses, les noix, les graines et les céréales complètes, les besoins en protéines sont facilement satisfaits pendant la grossesse.



Complétez utilement ce paragraphe en lisant la brochure info de l'AVF :
« Grossesse végétalienne ». Cette fiche est téléchargeable sur le site
www.vegetarisme.fr.

Allaitement

Les indications pour les mères allaitantes sont similaires à celles destinées aux femmes enceintes. La production de lait demande davantage de calories, donc il faudra augmenter un peu votre ration alimentaire.

L'alimentation des enfants
Pour prendre un bon départ

Les bonnes habitudes alimentaires se prennent dès la plus tendre enfance. Les régimes végétariens donnent à votre enfant la possibilité d'apprendre à se régaler d'une multitude d'aliments aussi nourrissants que délicieux et qui lui assurent, de la naissance à l'adolescence, une nourriture idéale.

Les bébés

Le meilleur aliment pour les nouveau-nés, c'est le lait maternel, et plus longtemps ils sont nourris au sein, mieux c'est pour eux. Si vous n'allaitez pas votre bébé, les laits de soja en poudre constituent une bonne alternative et se trouvent à peu près partout. Ne prenez pas le lait de soja du commerce. Les bébés ont des besoins particuliers et il faut choisir un lait de soja maternisé mis au point spécialement pour eux.

Les bébés n'ont pas besoin d'autre chose que de lait maternel ou de préparation au soja pour nourrissons durant les premiers mois de leur vie et ils doivent continuer à en consommer tout au long de leur première année. Les enfants nourris au sein ont besoin d'être exposés au soleil durant environ 2 heures par semaine, pour pouvoir fabriquer de la vitamine D. Certains, notamment ceux qui ont la peau foncée ou qui vivent sous des cieux fréquemment couverts, peuvent ne pas produire suffisamment de vitamine D et, dans ce cas, il peut être nécessaire d'administrer des suppléments de cette vitamine.

Les femmes végétariennes qui allaitent doivent également s'assurer d'absorber suffisamment de vitamine B12, car ceci peut influer sur la qualité de leur lait. Les aliments enrichis en cyanocobalamine, la forme active de la vitamine B12, apportent des quantités suffisantes de

cet élément nutritif. Le médecin peut également vous prescrire un complexe multivitaminé.
Vers 5 ou 6 mois ou quand son poids a doublé, vous pouvez alors ajouter d'autres aliments. Les pédiatres conseillent souvent de commencer avec des céréales enrichies en fer parce que de 4 à 6 mois, les stocks de fer du nouveau-né, qui sont naturellement élevés à la naissance, commencent à diminuer. Ajoutez un seul aliment nouveau à la fois, avec un intervalle d'une ou deux semaines.
Les indications ci-dessous vous aideront dans cette étape d'introduction de nouveaux aliments.

Cinq à six mois
Commencez avec les céréales enrichies, spéciales bébé. Essayez en premier lieu le riz, étant donné que c'est la céréale la moins susceptible de provoquer des allergies. Mélangez-le avec un peu de lait maternel ou de préparation au soja pour nouveau-nés. Ensuite, proposez à votre bébé de l'avoine ou de l'orge.
La plupart des pédiatres recommandent d'attendre au moins le 8[e] mois avant d'introduire le blé, qui peut être plus allergène.

Six à huit mois
Commencez à introduire les légumes. Ils doivent être bien cuits et écrasés en purée. Pommes de terre, haricots verts, carottes et petits pois sont préférables pour les premières fois.
Ensuite, commencez avec les fruits. Essayez les bananes écrasées, les avocats, les compotes de pêches ou de pommes.
Introduisez les pains. Vers 8 mois, la plupart des bébés peuvent manger des biscottes, du pain et des céréales sèches.
Introduisez les aliments riches en protéines. À cet âge-là également, les bébés peuvent commencer à manger des aliments plus riches en protéines, comme du tofu ou des haricots bien cuits et écrasés.

Enfants et adolescents

Veillez à inclure une source de vitamine B12, comme des multi-vitamines pour enfant ou des céréales ou du lait de soja enrichis en vitamines.

Les enfants ont un grand besoin de calories et d'éléments nutritifs, mais leur estomac est encore petit. Proposez-leur souvent de petites collations.
Les adolescents ont souvent des besoins élevés en aliments énergétiques et sont très actifs. Proposez des choix d'encas délicieux et bons pour la santé, et aidez les adolescents à faire des choix pauvres en graisses lorsqu'ils mangent à l'extérieur pour les aider à éviter les creux d'avant les repas qui sont souvent source de prise de poids et de problèmes de santé pour eux.
Les besoins caloriques varient selon les enfants. Les indications ci-dessous ont un caractère général.

Groupes d'aliments

1 tasse = 250 ml

Céréales complètes

- Les céréales complètes comprennent les pains, les céréales chaudes et froides, les pâtes, les céréales cuites telles que le riz et l'orge, ainsi que les biscottes.
- Une portion équivaut à 1/2 tasse de pâtes, de céréales ou de céréales cuites, 1/2 à 1 tasse de céréales toutes prêtes, 1/2 beignet ou petit pain ou encore 1 tranche de pain.



Légumes

- Les légumes « à feuilles vert foncé » sont les brocolis, le chou chinois, l'épinard, le chou rosette, les navets, les feuilles vertes de la moutarde et des betteraves et les bettes.
- Les « autres légumes » sont tous ceux, crus ou cuits, qui peuvent être achetés frais ou surgelés.
- Une portion de légumes équivaut à 1/2 tasse de légumes cuits ou 1 tasse

de légumes crus (sauf si une quantité est spécifiée).



Légumineuses, noix, graines et succédanés des produits laitiers

- Les légumineuses sont toutes les sortes de haricots cuits tels que les haricots blancs et rouges, les pois cassés, les lentilles et les pois chiches, ainsi que le tofu, le tempeh et les succédanés de viande.
- Une portion de légumineuses équivaut à 1/2 tasse de haricots, tofu ou autre (sauf si une quantité est spécifiée).
- Les succédanés de produits laitiers sont le lait maternel et les préparations pour bébés, ainsi que les laits de riz, de soja et autres pour enfants d'au moins 1 an. Choisissez du lait de soja enrichi si possible ou bien utilisez d'autres laits végétaux enrichis.
- Une portion de succédané de produit laitier équivaut à 1 tasse.
- Les noix sont entières ou en morceaux, les beurres, les graines entières et les beurres de graines.
- Une ou deux portions de noix peuvent faire partie d'une alimentation saine, mais elles sont facultatives. Une portion de noix ou de beurre de noix équivaut à 1 cuillerée à soupe.

Fruits



- Ce sont tous les fruits, frais ou surgelés, crus ou cuits et les jus de fruit.
- Une portion équivaut à 1/2 tasse de fruits cuits, 1/2 tasse de jus de fruit, 1/2 de tasse de fruits secs ou 1 fruit (sauf si une quantité est spécifiée).

Complétez utilement ce paragraphe en lisant la fiche info de l'AVF : « Enfants végétariens ». Cette fiche est téléchargeable sur le site www.vegetarisme.fr.

Exemples de menus

De 1 à 4 ans

Petit déjeuner : flocons d'avoine avec de la compote de pommes, jus d'orange enrichi en calcium.
Déjeuner : houmous (voir recette p.41) tartiné sur des crackers, banane, lait de soja, bâtonnets de carotte.
Dîner : maïs, purée de patate douce, chou frisé à la vapeur, lait de soja.
Goûter : pêche, mélange de céréales pour enfants, lait de soja.

De 5 à 6 ans

Petit déjeuner : céréales complètes avec de la banane et du lait de soja, morceaux d'orange.
Déjeuner : sandwich au tofu (voir recette p.46), jus de pomme, bâtonnets de carotte, biscuit aux flocons d'avoine.
Dîner : haricots blancs sauce tomate avec des morceaux de saucisse de soja, pommes de terre sautées, épinards, lait de soja, salade de fruits.
Goûter : mélange de fruits secs, crackers, lait de soja.

De 7 à 12 ans

Petit déjeuner : mélange onctueux fraise-banane, toast tartiné au beurre d'amande, jus d'orange enrichi en calcium.
Déjeuner : « Hearty Chili Mac » (voir recette p.44), salade verte, pain.
Dîner : brocoli à la vapeur avec levure de bière, carottes à la vapeur, frites au four, « Berry Cobbler » (genre de crumble) (voir recette p.49), lait de soja.
Goûter : pop-corn, figues, glace au soja.

De 13 à 19 ans

Petit déjeuner : tartines avec confiture de pomme, banane, jus d'orange enrichi de calcium.
Déjeuner : pain pita aux haricots avec salade, tomates et guacamole (voir recette p.40), riz, chips et sauce.
Dîner : brocoli braisé, carottes, courge et champignons, spaghettis avec sauce tomate, salade de concombre, lait de soja.
Goûter : houmous (voir recette p.41) et carottes, smoothie aux fruits, barre de céréales.

Les trois petits pas pour devenir un végétarien efficace

Si les bienfaits du régime végétarien pour la santé vous donnent envie de franchir le pas, vous allez être ravis de découvrir encore autre chose de formidable : le plaisir d'expérimenter d'autres modes d'alimentation. Un repas végétarien peut être aussi « normal » que des spaghettis à la sauce tomate, aussi nourrissant qu'une soupe de pommes de terre et aussi exotique que de la polenta grillée aux champignons (voir la partie « recettes »). Devenir végétarien est plus facile que vous ne pensez. La plupart des gens, végétariens ou non, se contentent en général d'un nombre limité de recettes ; en moyenne, une famille s'en tient à seulement huit ou neuf menus différents. Vous pouvez appliquer une méthode simple, en trois étapes, pour arriver à neuf menus végétariens agréables et faciles à préparer.

1 Pour commencer, parmi les menus que vous aimez déjà, choisissez-en trois qui sont déjà végétariens. En général, il s'agit de pommes de terre sautées, de soupes de légumes ou de pâtes à la sauce tomate.

2 Ensuite, choisissez trois recettes que vous préparez souvent et qui peuvent facilement être adaptés pour devenir un plat végétarien. Par exemple, votre délicieux « chili con carne » peut se faire avec les mêmes ingrédients... sauf qu'il suffit de remplacer la viande par des protéines végétales de soja ou de blé (on trouve maintenant toutes sortes de tofus, de saucisses végétales, de protéines de soja texturées, de seitan... qui imitent parfaitement la viande). Si vous êtes amateurs de

sandwichs, vous pouvez remplacer le poulet ou le jambon par des aubergines et des poivrons grillés. De même, beaucoup de soupes, ragoûts et civets peuvent facilement se transformer en plats végétariens.

3 Enfin, empruntez quelques livres de cuisine végétarienne et essayez leurs recettes pendant une semaine environ, le temps d'en trouver trois à votre goût, délicieuses et faciles. Rien qu'ainsi, avec des changements minimes, vous aurez neuf menus végétariens.

Petit conseil

Les plats tout préparés font gagner du temps. On trouve un large assortiment de plats préparés végétariens en magasins diététiques, magasins bio et supermarchés. Soupes, plats à base de riz, de haricots, préparations surgelées, conserves, galettes de céréales, tofu cuisiné, sauces toutes prêtes, etc... qui ne demanderont qu'un arrangement minimal pour être présentés à table.

Petit conseil

Dans les épiceries étrangères, regardez ce qui existe comme aliments spéciaux végétariens. Les boutiques du Moyen-Orient vendent des feuilles de vigne farcies, des falafels et des purées d'aubergine. Les marchés italiens vendent du bon pain artisanal, des tomates séchées au soleil et des pâtes fraîches. Les marchés asiatiques, eux, proposent aussi de nombreuses friandises végétariennes.

Complétez utilement ce paragraphe en lisant la fiche info de l'AVF : « Que mangent les végétariens ? » téléchargeable sur le site www.vegetarisme.fr. Vous y découvrirez l'immense variété de la nourriture végétarienne.

Végétaliser son alimentation

Comment transformer vos repas habituels en repas végétariens sains et délicieux

	Si votre repas habituel est :	**Essayez plutôt :**
Petit déjeuner	Tartines, café au lait, banane	Toast aux raisins et à la cannelle avec de la confiture, café avec un succédané de crème non gras non animal, banane
	Céréales avec du lait, jus d'orange, fraises	Céréales avec du lait de soja ou de riz allégé, jus d'orange, fraises
	Œufs brouillés, frites maison, muffin, saucisse, thé	Tofu allégé brouillé, pommes de terre rôties au four, muffin, saucisse végétale allégée, thé
Déjeuner	Sandwich au poulet, riz, haricots frits	Sandwich au tofu assaisonné et patate douce avec salade, tomate et oignon, riz, haricots noirs
	Sandwich à la dinde avec salade, tomate et mayonnaise, yaourt, chips	Sandwich à l'houmous ou au pâté de haricots noirs, salade et tomate, compote de pommes, chips ou crackers allégés
	Soupe de poulet aux nouilles, pain, salade verte avec sauce salade	Soupe de légumes ou minestrone, pain, salade verte avec assaisonnement allégé
Dîner	Pain pita au poulet, riz, haricots, piña colada	Pain pita aux légumes (sans huile), riz, haricots, margarita
	Soupe chinoise à la viande, bœuf et brocoli, riz	Soupe végétarienne au seitan, légumes sautés à la chinoise (sans huile), brocoli avec sauce à l'ail, beaucoup de riz
	Saumon grillé, pommes de terre bouillies avec du parmesan, asperges avec une sauce hollandaise	Champignons à farcir grillés, pommes de terre bouillies avec du basilic et du poivre, asperges avec une sauce à l'orange

Exemples de menus rapides (petit déjeuner solide, déjeuner sur le pouce et dîner complet)

Petit déjeuner
3 crêpes à la farine d'avoine garnies de compote de pomme / Jus d'orange enrichi au calcium / Fruit frais

Déjeuner
Tortilla de mais avec haricots noirs / laitue émincée, tomate, salade d'épinards avec sauce tahin (purée de sésame) et jus de citron

Dîner
Riz complet avec morceaux de tofu, brocolis, pois gourmands, marrons et chou chinois revenus à la poêle / Tranches de melon avec du jus de citron frais

Encas
Figues sèches

Petit déjeuner
1 tasse de flocons d'avoine avec cannelle et raisins secs / 1/2 tasse de lait de soja enrichi / 1 tartine avec 1 cuillère à soupe de beurre d'amande / 1/2 pamplemousse

Déjeuner
Pita au blé complet avec houmous (purée de pois chiches) / tomates en tranches et laitue, bâtonnets de carottes

Dîner
1 tasse de haricots blancs cuisinés / Patate douce frite / 1 tasse de chou rosette arrosé de jus de citron / Pomme cuite

Encas
Milk-shake au lait de soja et banane

Petit conseil
Les protéines de soja texturées ne contiennent pas de graisse, elles ont la consistance de la viande de bœuf haché, et font merveille dans les légumes farcis, les plats mijotés façon « chili » ou passées à la poêle avec des oignons en accompagnement de légumes. Vous les trouverez dans les magasins biologiques.

Exemples de semaine de menus végétariens

Ce tableau vous donnera des idées de menus végétariens simples à cuisiner dans leur grande majorité. La nutrition est une discipline souple et vous pouvez bien sûr adapter ces menus à votre guise.

Journée	Déjeuner	Dîner
Lundi	Salade de carottes aux oranges Couscous aux légumes* Yaourt de soja	Spaghetti à la bolognaise* Salade verte Fruit
Mardi	Guacamole* et tortilla Polenta grillée aux champignons* Crème dessert au soja	Lentilles vertes aux pommes, carottes, saucisses végétales, thym avec assaisonnement Sorbet à la framboise
Mercredi	Tatziki au yaourt de soja Courgettes farcies (à la sauce tomate et galette de soja émiettée) et riz complet bio *Berry Cobler**	Tartinade de lentilles corail* Quinoa aux légumes et noix de cajou* Milk-shake à la banane
Jeudi	Salade de chou rouge aux pommes Galette de céréales* Fruits	Soupe au potiron* Nouilles aux légumes sautés de tofu Crème dessert au soja
Vendredi	Salade composée Pizza aux légumes de saison Yaourt de soja	Salade de crudités aux noix Tarte aux poireaux et salade Salade de fruits
Samedi	Caviar d'aubergine Falafels* et taboulé aux herbes* Tarte à la myrtille	Salade de concombres *Hearty Chili Mac** Gâteau fondant au chocolat
Dimanche	Salade de crudités et graines germées Seitan sauce forestière et lentilles Muffins au chocolat*	Rouleaux de printemps Brochette de tofu et purée de pois cassés Crêpes sucrées

*Les recettes marquées d'un astérisque sont expliquées dans les pages suivantes.

NOTE
1 tasse = 250 ml - 1 cuillère à soupe (c. à s.) = 15 ml
1 cuillère à café (c. à c.) = 5 ml - (Cuillères rases)

Guacamole *Entrée*

Pour environ 2 tasses :

3 avocats
1 belle tomate
1 oignon blanc ou 2 échalotes
1 gousse d'ail
1 citron
1 c. à c. de Tabasco
Feuilles fraîches de persil ou de coriandre
Sel et poivre
Chips ou tortillas de maïs pour accompagner



Ouvrez les avocats, ôtez le noyau et raclez la chair. Déposez-la dans un grand saladier. Lavez, épluchez les tomates puis pressez-les légèrement pour en faire sortir le maximum de pépins et conservez la chair écrasée. Pressez le citron en jus. Hachez très menu l'oignon ou les échalotes. Écrasez les gousses d'ail et ôtez le germe. Lavez, essuyez et hachez finement les feuilles de persil ou de coriandre. Ajoutez tous ces ingrédients au fur et à mesure dans le grand saladier et mettez immédiatement le jus du citron et le Tabasco. À l'aide d'une fourchette, écrasez bien toute la préparation pour obtenir une purée assez homogène. Goûtez, salez et poivrez, rajoutez du Tabasco selon le goût. Passez au mixeur si vous souhaitez une consistance plus crémeuse. Mettez au réfrigérateur avant de servir.

Houmous *Entrée*

Pour environ 2 tasses :

1 boîte de 450 g de pois chiches
2 c. à s. de tahin (purée de sésame)
1/4 de tasse de jus de citron
3 échalotes finement hachées
3 gousses d'ail finement hachées
1 c. à c. de cumin
1/2 c. à c. de poivre noir moulu
Optionnel : 1/2 tasse de poivrons rouges grillés

Égouttez les pois chiches et gardez le liquide. Mixez les ingrédients jusqu'à obtention d'une texture soyeuse. Le mélange doit être humide et pouvoir s'étaler. S'il est trop sec, ajoutez du liquide de la boîte jusqu'à obtention de la consistance désirée.
Utilisez le houmous dans des sandwichs, ou comme sauce, ou avec des crackers, des morceaux de pita, en recouvrant d'une feuille de laitue, etc...

Soupe au potiron *Entrée*

Pour 4 personnes :

1 morceau de potiron (600 g)
1 oignon
Huile d'olive
1 yaourt de soja « nature »
Persil
Sel et poivre

Lavez, coupez, épluchez et videz le potiron de ses graines et filaments. Taillez la chair en morceaux de 2 x 2 cm. Lavez et hachez les feuilles de persil. Pelez et coupez finement l'oignon. Dans une cocotte, faites chauffer 1 ou 2 c. à s. d'huile d'olive. Faites-y revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez le potiron et mélangez. Couvrez et mettez à cuire à l'étouffée sur feu moyen pendant 10 minutes, en remuant de temps en temps. Ajoutez ensuite environ 0,5 litre d'eau, poivrez et salez. Laissez mijoter environ 30 minutes sur feu moyen à doux. Lorsque la cuisson est à point, le potiron s'écrase facilement à la fourchette. Passez au mixeur. Ajoutez le yaourt de soja et mixez de nouveau pour bien mélanger. Goûtez et rectifiez éventuellement en sel et poivre. Mettez à réchauffer un peu la soupe si nécessaire, sans cesser de remuer. Juste avant de servir, parsemez le dessus de persil haché.

Tartinade de lentilles corail *Entrée*

Pour environ 2 tasses :

200 g de lentilles corail
40 cl d'eau
20 cl de crème de soja
1 c. à s. d'huile d'olive
1 c. à s. de curry en poudre
1 c. à s. de graines de carvi

Faites cuire les lentilles corail dans l'eau jusqu'à obtention d'une texture fondante, faites revenir les graines de carvi et le curry dans l'huile d'olive. Mélangez avec les lentilles corail et la crème de soja. Si nécessaire mixez jusqu'à obtenir la consistance désirée.

Falafels *Plat*

Pois chiches en vrac (2 poignées par personne)
Oignon
Ail
Persil
Cumin
Graines de coriandre
Poivre noir en grains
Sel



Faites tremper les pois chiches dans un saladier d'eau toute une nuit. Égouttez-les et passez-les au mixeur. Ajoutez l'oignon, l'ail et le persil finement hachés, le cumin, la coriandre, le poivre et le sel. Mixez pour obtenir une pâte homogène. Mettez à fermenter une douzaine d'heures dans un endroit chaud. La pâte doit lever légèrement et dégager une odeur de levain. Prenez des morceaux de pâte et façonnez des petites galettes de 1 cm d'épaisseur et environ 5 cm de diamètre. Faites frire les galettes dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Servez chaud.

Couscous aux légumes *Plat*

Pour 4 personnes :

300 g semoule de couscous grain moyen
1 petite boîte de pois chiches
70 g de raisins secs
2 carottes
2 tomates
1 grosse courgette
1 branche de céleri
1 oignon
1 gousse d'ail
1 c. à s. d'huile d'olive
50 g de beurre végétal
1 c. à c. de curcuma
1 c. à c. de graines de coriandre
1 c. à c. de ras el hanout
Sel et poivre

Faites tremper les raisins secs dans de l'eau tiède pendant 30 minutes. Épluchez, lavez et coupez en morceaux tous les légumes. Émincez l'oignon, hachez l'ail. Dans une marmite, faites fondre l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive. Laissez cuire doucement à couvert pendant 10 minutes. Ajoutez 75 cl d'eau dans la marmite, ainsi que les carottes et le céleri. Salez et poivrez. Poursuivez la cuisson à couvert pendant 20 minutes. Ajoutez courgettes, tomates, pois chiches, coriandre et curcuma. Poursuivez la cuisson à couvert pendant 25 minutes. Faites cuire le couscous à la vapeur. Avant de servir, mélangez 50 g de beurre végétal à la semoule. Dressez le couscous en dôme dans un plat creux garni des raisins secs égouttés et de quelques légumes autour. Présentez dans un plat à part le reste des légumes, et leur jus dans une petite soupière.

Galette de céréales *Plat*

Pour 4 galettes :

150 g de flocons 5 céréales
Herbes de Provence
Ail en poudre
Carottes râpées ou reste de légumes (champignons, oignons)
Sel

Versez les flocons de céréales dans un saladier. Ajoutez 2 verres d'eau. Salez, ajoutez des herbes de Provence, de l'ail en poudre, quelques carottes râpées ou un reste de légumes. Laissez gonfler quelques minutes. Faites cuire en galettes peu épaisses dans une poêle huilée. Faites dorer les deux faces.

Hearty Chili Mac — *Plat*

Les enfants de tous âges adorent ce plat simple à faire.

Pour 6 personnes :

250 g de pâtes spiralées
1 oignon haché
3 gousses d'ail émincées
1 petit poivron vert coupé en dés
3/4 de tasse de protéines végétales texturées
1 boîte de tomates écrasées ou en sauce (400-450 g)
1 boîte de haricots rouges (400-450 g) avec le jus
1 boîte de grains de maïs (400-450 g) avec le jus
1 c. à s. de poudre de piment
1 c. à c. de cumin



Faites cuire les pâtes à l'eau bouillante ; égouttez-les une fois cuites et réservez pour la suite.
Faites chauffer 1/2 tasse d'eau dans une large casserole, mettez-y l'oignon et l'ail. Faites cuire pendant environ 3 minutes, jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Ajoutez le poivron, les protéines végétales, les tomates, les haricots rouges et le maïs et encore 1/2 tasse d'eau. Ajoutez le piment et le cumin, selon convenance. Mélangez et laissez mijoter à feu moyen pendant 20 minutes, en tournant de temps en temps.
Ajoutez les pâtes cuites, vérifiez l'assaisonnement et rajoutez piment et cumin si nécessaire.

Note : les protéines végétales texturées sont préparées à partir de soja et sont pauvres en graisses et riches en protéines. On les trouve en magasins diététiques.

Polenta grillée aux champignons *Plat*

Faire griller des légumes est très facile et met leur goût en valeur.

Pour 4 personnes :

1/2 tasse de polenta
2 tasses de bouillon végétal
1/2 tasse d'eau
4 gros champignons de variété « portabella » (champignons de Paris à grand chapeau)
1 c. à s. d'huile d'olive
2 c. à s. de shoyu (sauce soja)
2 c. à s. de vinaigre balsamique
2 c. à s. de vin rouge (qu'on peut remplacer par de l'eau...)
2 gousses d'ail écrasées
1 poivron rouge grillé, coupé en lamelles



Mélangez la polenta, le bouillon végétal et la demi-tasse d'eau dans une poêle. Faites cuire à feu doux, en remuant fréquemment, pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit bien épais. Versez dans un moule carré (20-25 cm de côté) et laissez refroidir complètement (pendant au moins 2 heures). Coupez la préparation en morceaux en forme de coin, badigeonnez chaque morceau avec l'huile d'olive et faites-les griller (barbecue ou four en position grill) jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
Nettoyez les champignons et enlevez les queues. Préparez une marinade en mélangeant l'huile, le shoyu, le vinaigre et le vin rouge dans un large bol. Mettez les champignons renversés dans la marinade et laissez-les y pendant 10 à 15 minutes. Passez-les ensuite au grill (grillez d'abord le dessus) environ 5 minutes. Puis, retournez-les et versez un peu de marinade dans les cavités. Grillez à nouveau pendant 5 minutes ou un peu plus, jusqu'à ce qu'ils puissent être facilement percés par une fourchette.
Servez avec la polenta grillée. Décorez avec les lamelles de poivron.

Sandwich au tofu *Plat*

Pour 4 sandwichs :

250 g de tofu ferme écrasé
2 oignons finement hachés
1 c. à s. de mayonnaise au soja
2 c. à s. d'achards (ou pickles, un condiment composé de petits légumes, de fruits et de graines aromatiques)
1 c. à c. de graines de moutarde moulues
1/4 de c. à c. de cumin
1/4 de c. à c. de curcuma
1/4 de c. à c. de poudre d'ail
8 tranches de pain complet
4 feuilles de laitue
4 tranches de tomate

Mélangez bien le tofu, les oignons, la mayonnaise, les achards, les graines de moutarde, le cumin, le curcuma et la poudre d'ail. Étendez sur les tranches de pain et garnissez avec les feuilles de laitue et les tranches de tomates.

Spaghettis à la bolognaise *Plat*

Pour 4 personnes :

200 g de spaghettis
3 échalotes (ou 1 oignon)
2 gousses d'ail
1 boîte de pulpe de tomate
Herbes de Provence
75 g de protéines de soja texturées fines
Bouillon de légumes
Huile d'olive

Faites cuire les protéines de soja pendant 5 minutes dans de l'eau bouillante salée avec le bouillon de légumes. Après la fin de la cuisson, laissez-les encore gonfler quelques minutes dans l'eau de cuisson avant de les égoutter. Faites revenir l'ail pressé et les échalotes émincées (ou les oignons) dans une casserole avec de l'huile d'olive. Faites cuire doucement de manière à ce que les échalotes (oignons) deviennent translucides. Ajoutez ensuite la pulpe de tomate, saupoudrez très généreusement d'herbes de Provence. Ajoutez enfin les protéines de soja préalablement égouttées. Conservez cette sauce au chaud. Faites cuire les spaghettis *al dente*. Disposez-les dans un plat et ajoutez la sauce par-dessus. Servez de suite.

Taboulé aux herbes *Plat*

Pour 2 personnes :

75 g de boulgour
90 ml d'eau
75 g de persil plat frais
15 g de ciboulette fraîche
30 g de basilic frais
10 g de menthe fraîche
2 oignons nouveaux finement hachés
2 tomates moyennes hachées
4 cl de jus de citron
3 cl d'huile d'olive
Sel

Versez l'eau sur le boulgour dans un bol. Laissez reposer 15 minutes, jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée. Éliminez les tiges du persil. Lavez et séchez soigneusement les herbes, hachez-les finement. Mettez le boulgour, les herbes aromatiques, les petits oignons, les tomates, le jus de citron, l'huile et le sel dans un saladier et remuez bien. Réfrigérez jusqu'au moment de servir.



Quinoa aux légumes et noix de cajou *Plat*

Pour 4 personnes :

200 g de quinoa doré
2 courgettes (ou autre légume)
120 g de noix de cajou ni grillées ni salées
1 c. à s. de curry
5 c. à s. d'huile d'olive
Jus de 1 citron
Sel et poivre

Faites cuire le quinoa 10 minutes dans de l'eau bouillante salée. Pendant ce temps, coupez les courgettes en morceaux. Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile d'olive et dorez-y les morceaux de courgette pendant 5 minutes. Ajoutez les noix de cajou et le curry, salez et poivrez. Laissez encore 2 minutes puis ajoutez un peu d'eau et continuez la cuisson à couvert. Quand le quinoa est presque cuit, égouttez-le et ajoutez-le à la poêlée. Faites cuire pendant 5 minutes à couvert. Ajoutez le jus de citron et servez.

Muffins au chocolat *Dessert*

Pour 12 mini muffins ou 6 muffins standard :

75 g de farine
75 g de pépites de chocolat noir
175 g de purée de pomme
35 g de sucre complet
30 g de cacao non sucré
1 c. à c. rase de bicarbonate de soude
25 g de lait végétal
1 c. à s. de jus de citron



Préchauffez le four à 180°C. Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre, le sel, le cacao et le bicarbonate. Ajoutez les pépites puis la compote, le lait végétal et le jus de citron. Versez assez rapidement dans les moules. Enfournez jusqu'à ce que la cuisine embaume le chocolat, soit environ 20 minutes. Laissez tiédir avant de démouler. Dégustez tiède, c'est meilleur (les pépites de chocolat sont encore fondantes).

Berry Cobbler — *Dessert*

Plus facile à réaliser et beaucoup moins gras qu'un crumble traditionnel. Pour se faire encore plus plaisir, rajoutez par-dessus une bonne cuillerée de crème glacée au soja.

Pour 9 personnes :

5 à 6 tasses de baies diverses, fraîches ou congelées (mûres, framboises, etc.)
3 c. à s. de farine complète de blé
1/4 de tasse de sucre
1 tasse de farine complète de blé
2 c. à s. de sucre
1,5 c. à c. de bicarbonate de soude
1/4 de c. à c. de sel
2 c. à s. d'huile végétale
1/2 tasse de « lait » de soja ou de riz

Préchauffez le four à 200°C. Répandez les baies dans un moule (20-25 cm de côté) et mélangez-les avec les 3 c. à s. de farine et le 1/4 de tasse de sucre.
Dans un bol à part, versez la tasse de farine et les 2 c. à s. de sucre avec le bicarbonate de soude et le sel. Ajoutez l'huile et mélangez à la fourchette jusqu'à obtention d'une préparation granuleuse. Ajoutez le lait de soja ou de riz et mélangez. Répandez le tout sur les baies, puis mettez au four pendant 25 minutes environ pour obtenir une coloration dorée.



Complétez utilement ce paragraphe en consultant la page « recettes » du site www.vegetarisme.fr : plus de 300 délicieuses recettes raviront les papilles de toute la famille.

Célèbres... et végétariens !

Séduites par les formidables avantages du végétarisme pour la santé, l'environnement et les animaux, de nombreuses personnalités à travers le monde ont fait le choix d'opter pour une alimentation végétarienne. En voici quelques-unes :

Personnalités du monde scientifique

Claude Lévi-Strauss

- Albert Einstein (physicien, prix Nobel de physique)
- Claude Lévi-Strauss (anthropologue et ethnologue français)
- Georges-Louis Buffon (naturaliste, mathématicien, biologiste,
  cosmologiste et écrivain français)



- Isaac Newton (philosophe, mathématicien, physicien, alchimiste, astronome et théologien anglais)



- Pythagore (philosophe et mathématicien grec)
- Rajendra Pachauri (prix Nobel de la paix et président du GIEC)
- Théodore Monod (scientifique et explorateur français)

Personnalités du monde politique

- Azouz Begag (ministre français)
- Gandhi (dirigeant politique indien)
- Janez Drnovšek (ancien président de la Slovénie)

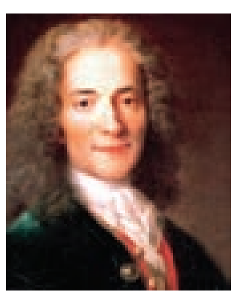




Théodore Monod

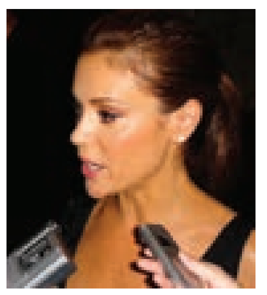
Personnalités du monde artistique, littéraire et cinématographique

- Arielle Dombasle (actrice, chanteuse française)
- Bob Dylan (auteur-compositeur-interprète américain)
- Bob Marley (chanteur, compositeur de reggae, Jamaïque)



Voltaire

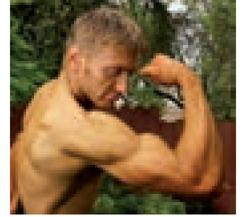
- Bryan Adams (chanteur pop canadien)
- Chris Martin (chanteur de Coldplay, rock anglais)
- Forest Whitaker (acteur, *Platoon, Phone game, La mutante, Urgences*...)
- Goldfinger (groupe rock, USA)
- Joaquin Phoenix (acteur, *Gladiateur, Signes*)
- Kate Bush (auteur compositrice interprète anglaise)
nard de Vinci (peintre et homme d'esprit italien)
- Martin Gore (Depeche Mode)
- Marguerite Yourcenar (écrivain français)
- Milo Ventimiglia (*Rocky Balboa, Heroes*...)
- Moby (végétalien) (techno-rock, USA)
- Morrissey (chanteur du groupe pop anglais The Smiths + carrière solo)
- Nathalie Portman (actrice israelo-américaine, *V pour vendetta, Black Swan*)
- Paul et Linda McCartney (ex-Beatles)
- Pénélope Cruz (actrice espagnole, *Volver*)
- Peter Falk (acteur américain, *Inspecteur Colombo*)
- Peter Gabriel (chanteur compositeur, Angleterre)
- Platon (philosophe grec)
- Philippe Starck (designer français)
- Prince (chanteur compositeur, USA)
- Shania Twain (chanteuse canadienne de country)
- Socrate (philosophe grec)
- Sylvester Stallone (acteur américain, *Rocky, Rambo*)
- Tobey Maguire (acteur américain, *Spiderman*)
- Tolstoï (écrivain russe)
- Victoria Beckham (Spice girls, pop anglaise)
- Voltaire (écrivain et philosophe français)



Alyssa Milano

Personnalités du monde sportif

- Carl Lewis (athlète américain)
- Emil Zatopek (coureur de fond tchèque)
- Robert Cheeke (culturiste)
- Surya Bonaly (patineuse française)



Robert Cheeke

L'art de vivre végétarien

Choisir l'art de vivre végétarien, c'est se faire plaisir en découvrant de nouvelles saveurs, tout en agissant concrètement pour notre planète, notre santé, et, bien sûr, les animaux !

Agir pour l'environnement

Les impacts de l'élevage sur notre environnement sont maintenant bien connus :
- émissions de gaz à effet de serre supérieures à celles émises par la totalité des transports mondiaux selon l'ONU !
- gaspillage des ressources en eau : en considérant comme applicables à la situation française actuelle les données internationales, manger végétal permet l'économie de 5 400 litres d'eau par personne et par jour, soit une centaine de douches.
- déforestation de l'Amazonie en raison des cultures massives de soja pour nos animaux « d'élevage ».
- perte de biodiversité : l'élevage nécessite de grandes quantités de terres qui ne sont plus disponibles pour les autres espèces. En effet, 1 ha peut nourrir 30 personnes s'il est consacré à la culture de légumes ou de fruits, 5 personnes seulement s'il est dédié à la production d'œufs ou de viande (d'après Bruno Parmentier, directeur de l'École supérieure d'Agriculture d'Angers).
- pollutions : nitrates, etc...
- pillage des océans : chute des effectifs de 90 % parmi les espèces couramment consommées. Par ailleurs, pour obtenir 1 kg de poissons d'élevage, il faut, pour les nourrir, 5 kg environ de poissons sauvages transformés en farine.
- et bien d'autres impacts encore...

Prendre soin de sa santé

Les aliments riches en protéines végétales sont également riches en glucides complexes (« carburant » du cerveau et des muscles), mais aussi en fibres, antioxydants, vitamines, minéraux. En outre, ils sont dépourvus de cholestérol, et contiennent moins de graisses saturées.

Selon le professeur Henri Joyeux, cancérologue, une étude britannique indique que les végétariens ont une mortalité par cancer réduite de 40% et une mortalité cardiovasculaire réduite de 50%.

Partager avec les plus démunis

L'élevage détourne énormément de ressources au détriment de l'alimentation humaine, alors que près d'un milliard de personnes souffrent de la faim. C'est ainsi que 800 millions de tonnes de céréales sont consommées par les animaux d'élevage, principalement en Occident. En consommant végétarien, on économise ces ressources et on agit donc contre la famine. Ainsi, selon l'ONU, il serait possible de nourrir 3,5 milliards de personnes supplémentaires !

Agir pour les animaux



En France, chaque jour, 3 millions d'animaux sont élevés et tués à un âge très jeune pour être mangés. Soit 1,1 milliard d'animaux par an.

Beaucoup de Français sont choqués par les conditions d'élevage et d'abattage des animaux dits de boucherie. Par exemple, la castration à vif sans anesthésie des porcelets, ou encore, des oiseaux tels que les poulets qui se voient couper leur bec sans anesthésie. Des canetons ou poussins broyés vivants car ils sont du « mauvais » sexe. De même, il n'est pas rare que les poissons soient dépecés à vif, ou découpés encore vivants.

Ces faits posent question : est-ce le modèle de société que nous voulons ?

Être végé, c'est le plaisir renouvelé à chaque repas d'être solidaire tout en régalant ses papilles !



Alternatives Végétariennes

« Alternatives Végétariennes » est un trimestriel, riche en informations et articles de fond : santé, nutrition, recettes, famille, éthique, environnement...

Le guide du végétarien débutant a été conçu pour vous accompagner dans votre démarche de végétalisation de votre alimentation.
Vous y trouverez des informations concernant la santé, la nutrition (protéines, fer, calcium, soja, oméga-3…). Mais aussi des aspects tels que trouver et conserver son poids de santé, la grossesse, l'alimentation des enfants. Et bien sûr des informations pratiques telles que des menus et des recettes.

Ce guide est édité par l'Association Végétarienne de France.
Cette association informe le public et organise de nombreux événements chaque année. Elle accompagne les personnes dans leur démarche vers une alimentation végétalisée. Pour ce faire, elle organise des rencontres conviviales, des ateliers cuisine, édite une revue trimestrielle *Alternatives Végétariennes*.
Elle diffuse également de nombreux documents : la position officielle de l'Association américaine de diététique (ADA), les brochures de la série « alimentation végétarienne » (enfants, grossesse, graines germées, recommandations générales…), les fiches infos (fer, B12, protéines, calcium, vitamine D, etc…).

N'hésitez pas à consulter notre site internet : www.vegetarisme.fr

